박찬일의 '밥 먹고 합시다'

제주 로컬 음식의 발견

이탈리아의 식당에서 일할 때 제일 흥미로웠던 것은 손님의 기호였다. 손님들은 대개 이탈리아 식당에서 원하는 메뉴가 있다. 한국인이라면 카르보나라와 바질 페스토, 토마토해산물 스파게티다. 봉골레 스파게티와 크림소스도 아주 좋아한다. 식당 측에선 상당히 난감하다. 저런 메뉴들은 특정 지역의 음식이거나, 또는 아예 이탈리아에서 찾아보기 힘든 것이기 때문이다. 카르보나라는 어지간한 전국적 대중음식이 되긴 했지만, 그렇다고 식당에서 막 파는 음식은 아니다. 수도 로마와 인근 지역의 토속 음식이어서, 뻔한 관공지가 아니라면 다른 지역 식당에선 거의 팔지 않는다. 바질 페스토도 그렇다. 제노바를 중심으로 한 지역의 음식일 뿐, 전국적 음식은 아닌 까닭이다. 그래서 이탈리아 단체 관광객들은 현지 가이드들이 그런 기호를 반영해서 짠 메뉴를 접하게 될 뿐, 진짜 지역의 토속적인 음식을 먹기란 어렵다.

해산물 스파게티에는 토마토소스를 끼얹는 경우는 드물고, 크림소스는 이탈리아 전체에서 찾아보기조차 힘들다. 봉골레도 조개가 신선하게 나오는 철의 대중식당에서 취급하기는 하는데, 한국처럼 이탈리아 음식을 파는 식당이라면 사철 내내 파는 것과는 문화가 다르다.

이렇듯 음식은 한 지역을 대표하면서도 동시에 현장과 동떨어져 있는 경우가 흔하다. 그런 대표적인 지역이 제주도다. 현재 이 지역에서 파는 다수의 음식은 원래 제주도민의 일상 음식이 아닌 메뉴가 많다. 80년대에 제주에 비행기 여행이 활성화되고, 신혼여행과 단체관광이 늘면서 '육지 사람들'의 입맛에 맞거나 그들이 제주도의 음식이라고 믿는 메뉴가 점차 대중화되기 시작했다. 이를 테면 매콤한 생선조림이나 빨간색의 물회 같은 것들이다. 현지인들이 빨간 물회 대신 된장을 넣은 물회를 즐긴다는 것을 십수 년 전에 접하고는 상당히 놀라웠던 기억이 있다.

이제 이런 음식은 제주도 어디에서도 만나기 어렵다. 제주 도민들 사이에서도 새로운 세대가 등장하면서 그들조차 입맛이 바뀌어 가고 있기 때문이다. 호박을 넣은 갈칫국이나 한치물회 같은, 우리가 제주도민들이 일상적으로 먹는다고 생각하는 음식이 실제로는 계절 별미거나 지역(바닷가)민들의 노동 음식에 국한된다는 걸 확인하기도 했다. 이런 음식을 사철 파는 것으로 성공한 한 향토 식당은, 실은 70년대 들어서야 식당의 고정 메뉴로 저런 '제주도스러운' 음식이 등장했다고 확인해주기도 했다. 요즘 그 식당에는 관광버스가 여러 대 몰려들어 음식을 즐기는데, 이미 그것조차 박제화되었다는 느낌을 받기도 했다.

그래서 요즘 제주 여행의 코드, 그러니까 검색어의 열쇠는 '현지인 맛집'이다. 현지인이라는 것이 모호한 개념이기는 하지만, 조금 더 일상적으로 도민의 삶에 근접한 음식을 즐기려는 새로운 유행이 생겼다고나 할까. 인터넷의 영향으로, 도저히 찾아올 사람이 없을 것 같은 외진 곳의 식당도 홍보만 잘되면 손님이 몰려든다. 더 '로컬'이거나 더 세련된 방식의 음식을 찾는 관광객들의 기호가 만들어낸 유행이다.

그래도 제주시와 서귀포시를 중심으로 한 '지역민 권역'(이미 모바일과 검색의 일상화로 관광객이 몰려들어 의미가 없어진 말이긴 하다)의 식당이 여전히 있다. 최근의 취재에서는 멸치와 전갱이 같은 제주도의 서민 재료로 만드는 식당을 한 군데 찾았다. 멸치는 봄이 산란철이라 뭍으로 붙기 때문에 이 시기가 어로가 많아진다. 여수·남해·기장 같은 지역에서도 이즈음 멸치 축제가 열리는 까닭이다. 제주도도 멸치조림을 많이 먹어 왔는데, 전통적으로는 말린 것으로 '멜지짐'을 했다. 최근에는 새로운 기호에 맞춰 고춧가루를 넉넉히 풀고 사철 멸치를 준비해서 파는 식당이 있다. 현지인들 사이에 유명했다가 관광객에게까지 알려진 앞뱅디식당 같은 곳이 그렇다. 이 집에서는 배추 등속을 넣고 끓이는 맑은 전갱이국(각재기국)도 유명하다. 로컬의 힘이 있는 식당이다.

제주도도 여느 뭍의 동네처럼 해장국과 국밥이 유명하다. 제주 하면 돼지고기인데 돼지고깃국을 이용해서 먹는 대표적인 국밥이 바로 몸국이다. 원래는 잔치 음식으로 시작해서 상시 메뉴로 파는 집이 늘었다. 돼지를 잡아야 먹을 수 있는 음식이 상업화의 길을 걷고 있는 것이다. 제주 북쪽의 대표적인 로컬 마을인 하귀리의 이가도담해장국에서 몸국으로 몸을 천천히 풀었다. 몸은 모자반을 뜻한다. 추자도의 연한 모자반을 넣어 부드럽게 몸으로 스미는 국을 판다. 관광객 중심으로 움직이는 제주의 음식문화에도 여전히 지역의 맛은 살아 있달까.

〈음식칼럼니스트〉

의료칼럼

'배달의 시대' 심혈관질환 관리

남기석
호남대 임상병리학과 교수

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 팬데믹으로 우리의 일상이 크게 바뀌고 있다. 4차 산업혁명이 가속화되면서 질병에 대한 치료는 물론 진단도 큰 변화를 겪고 있다. 마치 세상이 진일보한 것처럼 느껴지는데 우리의 건강 생활은 어떠할까?

심혈관질환은 전 세계적으로 주요 사망 원인 1위이며 매년 약 1790만 명이 이로 인해 사망한다. 우리나라도 크게 다르지 않다. 2021년 심혈관질환 사망자 수는 무려 6만 3천여 명이었다. 이러한 심혈관질환의 주요 원인인 동맥경화는 혈관에 콜레스테롤이나 중성지방이 쌓여 혈관이 두꺼워지고, 그 안쪽 내강이 좁아지며 딱딱하게 굳으면서 혈전이 형성(경화)되는 등 여러 가지 변화가 나타난 상태를 말한다.

현재로서는 이미 동맥경화가 있는 경우 더 진행하지 않게 하거나 사망 또는 합병증을 예방하는데 초점을 맞추고 있다. 아직 동맥경화가 발생하지 않은 경우는 위험 요소를 조절하여 예방하는 방법이 최선이다. 심혈관질환의 가장 중요한 위험 요소는 건강에 해로운 식단, 신체 활동 부족, 담배, 술 등이 대표적이다. 이러한 요인은 개인에게 혈압 상승, 혈당 상승, 혈중 지질 상승, 과체중 및 비만으로 나타난다.

코로나19 팬데믹이 장기화되면서 지난해 배달 음식 주문이 크게 늘어난 것으로 조사됐다. 코로나19로 사회적 거리 두기가 이어지면서 외출을 자제하고 집에 머무르는 시간이 길어져 배달 음식을 주문하는 사람이 폭발적으로 늘어났기 때문이다. 통계청에 따르면 지난해 치킨·피자 배달 같은 음식 서비스 거래액은 17조 3천억 원으로 전년 대비 78.6%나 증가했다. 배달 수요가 급증하면서 배달이 가능한 메뉴도 다양해 지고 있다. 삼겹살·커피·아이스크림·떡볶이·빵·초밥 등으로 확대됐다. 메뉴는 다양화되었지만 음식의 재료는 대부분 트랜스지방, 가공육, 정제된 곡물로 제한적이고 심혈관질환에 위험이 되는 요소가 주를 이룬다.

뿐만 아니라 한국건강증진개발원의 조사에 따르면 일상생활에서의 활동량 감소, 운동 빈도 감소로 인해 국민 열 명 중 네 명(42.0%)은 코로나 이전과 비교해 체중이 평균적으로 3.5㎏ 증가하였다. 또한 보건복지부의 국민건강영양조사에 따르면 비만율(만 19세 이상, 체질량지수 25 이상)이 38.3%로 전년보다 4.5% 증가하였는데, 이는 역대 최고의 비만율이다.

시대가 우리 국민의 건강을 위협하고 있다. 코로나는 극복이 가능한 질병이지만 심혈관 질환은 아직 그렇지 못하다. 심혈관질환의 하나인 심근경색은 코로나보다 무섭게 목숨을 위협하는 질병임에도 불구하고, 환자의 절반 정도는 평소 아무런 증상이 없다. 콧물이 흐를 때 진단검사를 통해 확진을 받는 코로나와는 달리 심근경색은 일단 증상이 발생하면 극심한 가슴 통증과 함께 죽음의 공포를 경험하게 된다. 코로나의 사망률은 1%냐 2%냐를 두고 사망률 통계를 낸다. 하지만 급성 심근경색은 발병 시 신속한 치료를 하지 않으면 사망률이 70%에 이른다. 국가가 코로나 시대에 1~2%의 사망률과 싸움을 하였다면 코로나 이후 시대는 사망률 70%인 급성 심근경색과 힘겨운 싸움을 해야 할지도 모른다.

코로나19가 열어준 배달의 시대는 앞서 언급했던 바와 같이 심혈관질환의 위험 요소를 동반하고 있다. 그렇다면 배달 음식의 메뉴를 건강한 음식으로 다양화하는 지혜를 발휘해 보면 어떨까? 심혈관질환에 이로운 채소·통곡물·견과류 등이 들어간 음식을 선택해서 먹는 것이다. 치킨집에서 사이드 메뉴에 치즈볼 대신 신선한 채소가 들어간 샐러드를 추가하고, 배달 가격과 싱품 가격이 비슷한 커피 주문은 포장 주문을 이용하여 가벼운 산책을 한다면 배달비도 아끼고 건강도 챙길 수 있다. 의료계는 의료 체계를 개선하고 골든 타임을 지키기 위해 많은 노력이 필요하지만, 기업과 우리는 건강한 메뉴를 개발하고 배달 주문 버튼 대신 포장 버튼을 터치한다면 작은 노력으로 충분한 예방 효과를 기대할 수 있다.

기 고

코로나19 대응 2년의 기록

서진종
광주보건환경연구원
감염병연구부장

코로나19 최전선에서 고생하는 의료진과 일선 보건소 직원, 진단검사에 전념했던 보건환경연구원 직원들은 2년 넘는 시간 동안 하루 빨리 일상이 회복되길 바라며 국민을 위한다는 사명감으로 버텼다. 가장 보람된 시간이지만 많은 것을 포기해야 했던 잃어버린 시간이기도 하다.

2020년 1월 질병관리청(당시 질병관리본부)에서 국내 유입에 대비하기 위해 실시한 진단법 교육에 참석할 때까지만 해도 이 지독한 감염병의 실체를 감히 상상조차 하지 못했다. 신종 인플루엔자, 메르스 사태의 경험과 감염병 전문가들의 예측대로 신속한 감염자 식별과 격리 치료로 이번 사태도 1년 이내에 일상으로 복귀할 것으로 보았다.

광주보건환경연구원은 2020년 1월 22일 호남권에서 먼저 검사시스템을 구축하고 같은 해 2월 초 광주지역 코로나19 환자를 처음 확인한 이후 그해 8월까지 지역 검사량의 90% 이상을 소화해 냈다. 이후 4차 대유행까지 주요 집단 감염 및 선제 검사에 집중하며 검사 장비와 시약을 확보하고 감염병 전문 인력 확대로 지난 2년간 약 43만 건의 검사를 수행하였다.

검사 초기에 전국적으로 가짜 양성 논란이 제기되자 우리 지역도 같은 문제로 두 개 학교 전수검사에 나서면서 1100여 건 이상의 검사를 수행하는 상황이 발생하였다. 국민은 물론 방역 당국·연구원이 검사 결과에 촉각을 세우고 있는 가운데 검사 의뢰 여섯 시간 만에 전원 음성이라는 결과를 통보했을 때의 보람과 기쁨은 잊을 수 없다. 누적된 피로와 검사의 부담을 한꺼번에 날려 주었다. 이렇게 긴장과 안도를 수없이 반복하며 버텨 왔다.

2022년 3월 신속 항원 검사로 코로나19 감염이 인정되기 전까지는 PCR 진단만이 유일한 양성 판별 검사법이었다. 백신이나 치료제가 없었던 팬데믹 초기에는 신속 검사만이 최선의 대응책이었던 만큼 검사의 최전선에서 우리에게 반드시 필요한 것은 화기와 탄약이었다. 바로 검사 시약과 분석 장비, 보호 장비 등의 확보였다.

그러나 차질 없는 검사를 위해 대부분 수입에 의존하는 검사 관련 물품을 확보하는 게 검사 업무를 수행하는 것 보다 더 어려운 일이었다. "생산국뿐 아니라 모든 나라에서 수요량 폭증으로 장비·시약의 재고가 없어 주문 시기에 따라 납품에 많은 시간이 걸릴 수 있다"는 연락을 받을 때 마다 속이 타들어 갔다. 그나마 K방역을 대표하는 진단 시약의 상황은 조금 나았지만 가장 고가이며 유효기간도 짧은 시약의 재고 파악과 전월 검사 실적, 당시 유행 상황 등을 모두 고려해 예산과 시약을 차질 없이 확보 하는 게 결코 쉽지 않았다.

이러한 상황에서도 광주보건환경연구원은 2020년 5월 지자체 최초로 코로나19 바이러스 분리 배양에 성공하여 백신과 치료제 개발에 중요한 병원체 자원을 확보하였다. 감염병 검사 전용 메신저인 '광주광역시 감염병 대응톡' 개발·운영을 통한 코로나19 검사 정보의 실시간 공유로 감염병 대응효과를 극대화하는 성과도 거뒀다.

코로나19 검사 업무가 일상이 된 지 25개월째다. 해외 많은 나라들은 이미 방역 조치를 해제하고 일상으로 복귀하고 있다는 소식이 들려오고 있다. 우리나라도 곧 유행 정점이 지나 검사자가 줄어들면 늦게나마 따뜻한 봄을 맞이하게 될 거라는 기대감이 검사 업무로 지친 직원들을 다독이는 유일한 희망이다.

그러나 유감스럽게도 최근 스텔스 오미크론에 이어 스텔스 오미크론 혼합변이(XE변이)가 더 높은 전파력으로 무장한 채 이웃 나라에서 유행한다는 언론 보도를 접했다. 그동안 우리가 감수한 고통이 결코 헛되지 않기 위해서 잠시 숨을 고르고 또 들이닥칠지 모를 폭풍우를 대비야 할 때일지도 모른다.

지금도 대한민국 방역 정책에 대한 전문가들의 의견은 분분하며 유행 예측 모델 또한 새로운 변이 출현 등으로 인해 정확히 맞출 수는 없다. 인간 유전자의 해독과 첨단 의·과학의 발달로 감염병은 통제가 가능하다고 자만할 때 지구상의 바이러스는 더 단단히 무장하고 진화하여 끊임없이 인류를 위협하고 있다. 인류 역사에 길이길이 회자될 코로나19의 대응을 경험 삼아 또 다른 감염병이 오더라도 우리는 지금껏 해왔던 것처럼 우리 아이들이 운동장에서 맘껏 뛰어놀 수 있도록, 검사의 최전선에서 할 수 있는 모든 방법을 동원하여 온몸으로 막을 것이다.

社說

원전 수명 연장 추진 안전성 확보가 먼저다

윤석열 정부가 출범도 하기 전부터 탈원전 정책 폐기가 현실화되고 있다. 한국수력원자력은 내년 4월 설계 수명 만료를 앞둔 부산 고리 2호기 원자력발전소의 수명 연장을 공식화했다. 고리 2호기에 대한 '계속 운전 안전성 평가' 보고서를 규제 기관인 원자력안전위원회에 제출했다고 공개한 것이다.

이는 내년 4월 폐기 예정이던 고리 2호기의 수명을 연장한다는 의미로, 윤석열 정부의 탈원전 정책 폐기에 맞춰 본격적인 행동이 시작됐음을 예고한다. 윤 당선인은 대선 기간 안전성 검토를 거쳐 2030년까지 수명이 다하는 원전 열 기의 가동 연장을 공언해 왔다. 고리 2호기의 수명이 연장되면 오는 2025년과 2026년 각각 설계 수명(40년)이 만료되는 영광 한빛원전 1·2호기도 순차적으로 수명 연장을 통해 가동을 이어갈 것으로 보인다.

문제는 한빛원전이 그동안 잦은 고장과 사고로 악명이 높았다는 데 있다. 영광에는 여섯 기의 한빛원전이 있는데 지난 1985년과 1986년 각각 운영 허가를 받아 노후화된 1·2호기는 지금까지 100여 건의 크고 작은 고장과 사고를 일으켰다.

1호기는 2019년 원자로 통제 핵심 장치인 제어봉 낙하 사고로 출력이 급증하면서 폭발 직전까지 갔고, 2호기는 증기 발생기가 문제를 일으켰다. 아울러 1·2호기는 돔 시멘트에 수십 개의 공극(빈 구멍)과 1000여 개가 넘는 철판 결함이 발견돼 부실시공 의혹까지 제기됐다.

영광에서 144만 명이 거주하는 광주시까지 직선거리는 35㎞에 불과하다. 환경단체는 2014년 풍선 실험을 통해 누출 사고 발생 시 한 시간 남짓 지나면 방사능이 광주까지 도착한다는 사실을 입증했다. 그런 만큼 수명 연장을 하려면 안전성부터 확보해야 한다. 탈원전 폐기 정책이 주민 생명을 위협한다면 재고할 필요가 있다. 안전 대책이 먼저라는 사실을 명심해야 할 것이다.

고삐 풀린 지역 물가 서민 보듬을 대책을

광주·전남 지역 소비자물가 상승률이 4%를 넘어서면서 서민들의 시름이 깊어지고 있다. 러시아의 우크라이나 침공 여파로 급등한 국제 유가와 곡물 가격이 국내 물가에 전이돼 인플레이션이 장기화되고 있는 것이다.

호남지방통계청의 '3월 소비자물가 동향'에 따르면 지난달 광주 소비자물가는 전년 같은 달보다 4.0%, 전남은 4.6% 상승했다. 특히 전남은 전국 평균 물가 상승률 4.1%를 훨씬 웃돌면서 2011년 8월 이후 10년 7개월 만에 최고치를 기록했다. 체감 물가를 보여주는 생활물가지수는 광주 5.1%, 전남 5.4%로 두 지역 모두 전달에 비해 1%포인트 이상 상승했다.

국제 유가 급등으로 휘발윳값은 전년 같은 달보다 광주·전남 모두 27.4% 상승했다. 전기·가스·수도 요금도 광주는 2.1%, 전남 3.1% 상승했고, 집세는 두 지역 모두 1.1% 올랐다. 개인서비스 물가는 광주가 4.0%, 전남은 4.2% 상승했다. 특히 외식 물가가 광주는 5.6%, 전남은 6.0%나 오르면서 개인서비스 물가 상승을 견인했다.

원자재 가격이 오르면서 식재료 가격도 급등했다. 지난달 광주 밀가루 가격은 전년보다 13.6%, 전남은 12.9% 올랐다. 그야말로 안 오른 게 없는 상황으로, 자고 나면 뛰는 물가가 두려울 지경이다. 문제는 국내외 변수가 맞물리면서 물가 오름폭이 당분간 더 확대될 수 있다는 점이다.

천정부지로 치솟는 물가는 고소득층보다 저소득 서민층에게 더 큰 충격을 준다. 물가가 오르면 실질 소득이 감소하는 탓에 코로나19에 시름겨운 취약계층의 고통이 커질 수밖에 없다. 정부와 지자체는 면밀한 시장 점검과 공공요금 인상 억제, 선제적 수급 대책 등 모든 정책 수단과 역량을 집중해야 한다. 이를 통해 물가를 안정적으로 관리해 서민의 고통을 조금이라도 덜어 줘야 할 것이다.

無等鼓

화가의 기부

지난해 가을 이민 작가로부터 처음 '기부' 이야기를 들었을 때 1억 원이라는 액수에도 깜짝 놀랐지만, 인상적인 점이 몇 가지 있었다.

우선 가지고 있던 자신의 작품을 내놓는 방식이 아니라 작품을 새롭게 제작한 후 판매해 수익금 전액을 기부한다는 사실이었다. 또 하나는 동료 작가나 예술 단체 등에 대한 기부가 아니라 일반 시민들에게 마음을 전달하고 싶어한다는 점이었다.

지난 2018년 겨울 26년 만에 고향 광주에서 전시회를 열었던 이 작가는 사람들의 '환대'에 고마움을 느꼈고, 고향에 대해 무언가를 하고 싶다는 생각이 들었다. 전시에서 '양림동' 연작 26점을 전시했던 터라 72점을 더 작업해 99점을 제작한 후 1원도 쓰지 않고 모두 적립, 1억 원을 모으자 마음 먹었다. 전시 기간 중 아예 전용 통장을 만든 그는 한 점 한 점 판매될 때마다 적립했고, 사회복지공동모금회를 통해 늘 마음에 있었던 미혼모 시설에 조만간 기부할 예정이다.

이번에는 어느 아마추어 작가 이야기다. 며칠 전 일곡갤러리에서 열리고 있는 신미지 씨의 '아픔이 내게 준 선물'전을 찾았다. 전시작들은 화사함이 전해지는 꽃그림, 풍경화 등으로 서툰 느낌의 작품들도 있었다. 갑작스럽게 찾아온 병마로 12년 넘게 힘겨운 생활을 이어가고 있는 작가는 그림에서 위안을 얻었다. 그의 그림을 좋아하던 동네 카페 주인의 권유로 그곳에서 첫 전시를 열었고, 이번에 갤러리 초대로 작품을 선보이게 됐다.

그는 7년간 그려온 500여 점의 작품을 여러 사람과 나누었다고 말했다. 아프고 나니 알게 된 것들이 있는데, 무엇보다 자신의 곁에 가족을 비롯해 천사처럼 좋았던 사람들이 많았다는 사실이라고 했다. 그는 자신이 받은 그 마음을 '그림'으로 돌려주고 싶었다. 아파트 청소하는 아주머니, 늘 마음을 써 주며 반찬을 만들어 주던 슈퍼마켓 주인, 노점상 할머니 등에게 그림을 선물했다. 자신처럼 누군가 아프다는 소식을 들으면 쾌유를 기원하는 화사한 꽃그림을 보냈다. 그림을 선물 받고, 집에 그림을 걸어본 게 처음이라는 사람들이 대부분이었다.

'나눔'은 또 다른 '나눔'을 낳는다. 작가들의 따뜻한 '나눔'에 마음이 행복해지는 봄날이다. /김미은 문화부장 mekim@

光州日報 The Kwangju Ilbo
발행인 金汝松 논설실장 程厚植 편집총괄국장 崔宰豪
1952년 4월 20일 創社 1980년 11월 29일 등록번호 광주가 1(일간) | 우) 61482 광주광역시 동구 금남로 224
대표전화 222-8111 / 220-0551〈지사 지국(구독 신청 배달 안내)〉 광고문의 062-227-9600
편집국안내 〈대표 FAX 222-4918〉
편집부 220-0649 문화부 220-0661
정치부 220-0632 예향부 220-0692
경제부 220-0663 사진부 220-0694
사회부 220-0652 체육부 220-0621
전남본부 220-0642
경영지원국 220-0515 〈FAX 222-8005〉 문화사업국 220-0541 〈FAX 222-0195〉
기획관리국 227-9600 〈FAX 222-0195〉 업무국 220-0551 〈FAX 222-0195〉
디자인실 220-0536 서울지사 02-773-9331 〈FAX 02-773-9335〉
※구독료 월정 10,000원 1부 500원
본지는 신문윤리 강령 및 그 실천요강을 준수합니다